Lettre de la Vie Associative
AUBAGNE
N° 48 nov. 2010

Une fin d'année dynamique

Sommaire

P 2 COOPÉRATIONS
Coopération sans frontière
ACTIVITÉS INFOS

P 3 PORTRAITS
Provence Poésie
Pour Nélya

P 4
QUESTIONS-RÉPONSES

P 5 EN DIRECT DU CLVA
DU CÔTÉ DE LA MVA
INTERNET SERVICE

P 6
LA RECETTE DE LÉONE
CARNET ROSE

AGENDA

Samedi 20 novembre
AG des responsables associatifs

Samedi 11 décembre
Journée du bénévolat

Conseil Local de la Vie Associative

Maison de la Vie Associative, allée Robert Govi, Les Défensions 13400 Aubagne
Tél. 04 42 18 17 40
Fax 04 42 18 17 40
vieassociative@mairie-aubagne.com

Directeur de publication : Jean-Jacques Maly
Imprimerie SEILPCA

www.aubagne.fr

Dessin : Lorain

C'est fait. La rentrée nous a apporté son lot de remises en route. «Rentrez en fête» sous la férule des sportifs à remis la machine associative à son rythme de croisière. L'abécédaire des associations est maintenant disponible. Héritier compacté de notre ancien guide, il en garde l'efficacité et vient à point nommé en attendant le «carré associatif» qui le complètera en décembre par sa superbe et sa qualité graphique.

Le temps qui nous sépare de la fin de l'année (calendaire cette fois) est riche en évènements pour nos associations. Dès aujourd'hui, retenez cette date : le 20 novembre. C'est un samedi et c'est la date de l'assemblée générale des associations. Date importante car moment de rencontre, de bilan, d'échange et de propositions pour mettre en ordre notre feuille de route pour 2011 et affûter nos projets communs.

Le 11 décembre est consacré au bénévolat, moteur de nos motivations et de nos engagements associatifs. A cette occasion, le CLVA propose de réfléchir à la lutte contre les discriminations avec de nombreuses personnalités du monde associatif. Tables rondes, ateliers, conférences jalonneront cette manifestation.

En 2011 *«Aubagne a rendez-vous avec le monde»* et nous avec ce projet ambitieux de la ville auquel les associations sont conviées à participer. A l'instar des manifestations des «Mille ans d'Aubagne» l'occasion de conduire par nos énergies cette fête vers le succès nous est donnée. Nous ne la manquerons pas.

Bonne reprise !

Pour le CLVA
Claude Carbonnell

Coopérations

Tous ensemble, tous ensemble…

La commission «Coopérations», que j'ai eu le plaisir d'animer l'année dernière, a pour objectif de mettre en relation les associations aubagnaises afin de dynamiser la vie associative et par-là même le quotidien de la cité. La fidélité de ses membres a permis d'œuvrer sur plusieurs chantiers. Si la reprise d'une bourse d'échanges entre associations n'a pas encore rencontré beaucoup d'échos, d'autres implications ont eu plus de succès. Ainsi nous avons réussi à motiver des associations qui ont mis leur savoir-faire au service d'un accueil des plus démunis un dimanche sur deux coordonné par «Urgences et Solidarité». Un accueil que cette association est en capacité de reconduire en toute autonomie cette année. La commission s'est aussi engagée dans le fonctionnement du collectif «Aubagne-Haïti-Solidarité» ce qui a débouché sur l'envoi d'une aide financière d'urgence convertie en nourriture et produits divers destinée à la population de la ville des Abricots en Haïti. Une aide d'autant plus précieuse qu'il fallait faire face à l'arrivée de plusieurs milliers de réfugiés venus des zones sinistrées. Un chantier à poursuivre car les besoins en termes d'éducation et d'équipements restent très importants. La commission a également participé à la préparation de «Rentrez en fête» ce qui nous a permis de rencontrer, le 11 septembre, de nombreux Aubagnais en quête d'activités associatives qu'ils ont certainement trouvées dans l'Abécédaire des associations que nous eu la joie de leur remettre. La mission de cette commission va sans doute trouver à s'épanouir dans le cadre d' «Aubagne a rendez-vous avec le monde» en 2011. Mais, dès à présent, ses membres vont renforcer les rangs de la commission «Formation» en charge de la Journée du bénévolat le 11 décembre.

NON MONSIEUR, VOUS NE RENTREZ PAS ! LA FÊTE EST RÉSERVÉE : VOUS N'ÊTES PAS UN SDF, VOUS NE RENTREZ PAS !
EN PLUS VOUS N'ÊTES PAS EN BASKETS…
MAIS HEU…
NON !

Dessin : Lorain

Liliane Gaboreau

Activité infos

Téléthon 2010 le 5 décembre

L'AFM Téléthon avec le soutien de la Ville d'Aubagne prépare l'édition 2010 qui promet d'être remarquable… De nombreuses associations aubagnaises se sont investies dans ce week-end de solidarité.
Vous pouvez encore les rejoindre…
Contacter Roger Piccioni
Tél. : 06 19 56 66 79

Annonce de manifestation

Vous pouvez demander l'annonce de votre manifestation dans le calendrier associatif du site **Aubagne.fr**
Cette demande peut-être faite en ligne ou à la Maison de la Vie associative.
Les conditions : c'est une association aubagnaise qui est organisatrice, la manifestation se déroule à Aubagne et elle est ouverte au grand public.
Mais n'hésitez pas à aller vous promener dans le portail associatif du site de la ville d'Aubagne, vous y trouverez nombre d'informations utiles…
www.aubagne.fr/asso

2011, Aubagne a rendez-vous avec le monde.

Réunion plénière le Lundi 29 novembre à 18h30, salle du Bras d'or.
Ce projet se construit depuis plus d'un an, avec la participation des services de la Ville, des citoyens, des associations et collectifs.
Ce thème va sous-tendre toute l'année prochaine, colorer les grands évènements réguliers, créer de nouvelles rencontres entre les acteurs de notre vie locale.
Cette réunion sera l'occasion de réaffirmer le sens de ce projet, de découvrir le calendrier proposé et surtout d'inviter chacun à participer à l'élaboration des contenus.
Rien n'est encore figé et si vous le souhaitez, votre association peut encore s'inscrire dans cette belle aventure.

La parole est à la plume

Après deux ans de gestation, une petite association informelle dotée seulement d'un site Internet et aidée par quelques amis, donne naissance, en juin 2010, à l'association Provence-Poésie.
Sa vocation est de promouvoir l'art en général, la poésie en recueils –réputés invendables– et des nouvelles, de Provence en particulier.
C'est grâce à la ténacité de son président Danyel Camoin, soutenu par sa compagne Denise à la logistique, et en fédérant les acteurs locaux et régionaux, que les embûches ont été balayées.
A écouter ce couple simplement passionné d'art et d'écrits on imagine mal le parcours du combattant des petits auteurs dans le circuit classique de l'édition. Avec l'association, ces mêmes petits auteurs de poésie peuvent être publiés. La preuve en est faite avec la parution du livre de Danyel Camoin "*Fabulations du pays d'Aubagne*", ainsi que d'un recueil illustré de peintures "*Palette et Plume*", paru en octobre dernier. Deux autres ouvrages sont en cours d'impression.
Alors, à vos plumes ! Provence-Poésie lance, jusqu'au 31 décembre, un concours de nouvelles gratuit dont l'intitulé est "Le thème en Provence". Prometteuse, cette association qui collabore et échange avec d'autres associations et qui lance des projets pour l'année 2011 tels que les ateliers d'aide à l'écriture et à l'édition, ainsi que de l'assistance publicitaire sur le net.
Eclectique aussi, en nous présentant "*l'autre face de Brassens*", le 18 décembre, à la MVA (sur réservations), et sympathique beaucoup. Alors,écrivains en herbe, bienvenue au club !

Contact :
pp.editions@yahoo.fr

Propos recueillis par
Christiane BONIFFACY

Nélya, l'espoir pour la vie

Dans la tourmente depuis 18 mois, Sandrine et Youssef, les parents de Nélya, forment un couple courageux, déterminé, refusant la fatalité et décidé à se battre jusqu'au bout pour que leur fille marche. En juillet dernier, ils ont crée une association pour fédérer des soutiens et réunir les fonds nécessaires pour partir au Canada, à Toronto, unique espoir pour tenter de soigner son handicap. Malgré son jeune âge, Nélya a déjà subi tant d'épreuves et de souffrances !
Dès sa naissance, les médecins décèlent une malformation cardiaque sans gravité. Mais le destin va s'acharner : une bronchiolite mal soignée, une opération cardiaque puis une seconde avec arrêt cardiaque, un coma artificiel de deux mois et enfin le couperet qui tombe avec le diagnostic brutal, sans ménagement du corps médical. Nèlya a de nombreuses séquelles : elle est aveugle, ne marchera pas, ne parlera pas et ne sourira plus. Sandrine et Youssef sont sous le choc, ils ont déjà perdu un enfant il y a 4 ans, la jumelle de leur fille aînée Mélina. Ils se sentent abandonnés et décident de prendre en main le sort de leur fille.
C'est un véritable parcours du combattant, un chamboulement dans leur quotidien. Ils doivent s'arrêter de travailler pour se consacrer entièrement à Nélya qui nécessite une présence 24h/24h. Grâce à cette attention constante, la

petite fille recommence à sourire et elle n'est pas aveugle. Pour des parents qui ne veulent pas se résigner, l'espoir est bien là ! Ils découvrent par une émission de télé, par hasard, la méthode MEDEK à Toronto au Canada. C'est une méthode (par stimulation du cerveau) qui a déjà fait ses preuves et permis à d'autres enfants de marcher.
Ce voyage coûte 14.000 euros dans une première étape consacrée à une «évaluation». Depuis juillet, la solidarité fonctionne ; plusieurs associations et maisons de quartiers ont organisé des manifestations et récolté des fonds. Sandrine et Youssef sont désormais très entourés, ils sont sur le point de réussir le défi audacieux qu'ils s'étaient lancé.
Contact : «Nélya, l'espoir pour la vie». Cité du Charrel, BT E
Tél : 06 10 04 41 62
Blog : http://nelya-lespoir-pour- lavie.skyrock.com

Propos recueillis par
Christiane Bonifaccy

questions-réponses

Spectacles

Quand la licence d'entrepreneur de spectacle devient-elle obligatoire et comment l'obtenir ?

A partir du moment où l'activité de production de spectacles devient habituelle et principale. Vous devez alors remplir une demande de licence, qui est nominative et incessible. Pour l'obtenir, la personne désignée par le conseil d'administration doit justifier de ses compétences, à savoir d'une expérience professionnelle de deux ans ou d'une formation de 500 heures ou être titulaire d'un diplôme de l'enseignement supérieur. La démarche, à effectuer auprès de la Direction régionale des affaires culturelles (DRAC) de sa région, est gratuite, et la réponse de l'administration intervient dans un délai de 4 mois. La licence est attribuée pour 3 ans, renouvelable sur demande. Si l'association gère une salle, la personne doit en outre suivre un stage de formation sur la sécurité des établissements recevant du public (art. R. 7122-3 du Code du travail).

Ecoles

L'agrément Education nationale est-il obligatoire pour intervenir dans les écoles ?

En théorie, non. La décision d'accueillir un intervenant au sein d'un établissement scolaire revient au chef dudit établissement, en accord bien sûr avec son conseil d'administration ou son conseil pédagogique. S'il veut permettre à une association non agréée d'intervenir auprès des élèves, il doit en informer l'académie qui peut lui en refuser l'autorisation. L'agrément représente en outre une certaine garantie : pour l'obtenir l'association doit répondre à des critères d'intérêt général, de non-lucrativité, de non-discrimination, et proposer des services de qualité. Ainsi,

dans les faits, si vous voulez intervenir dans les écoles, il est préférable de faire la demande d'agrément auprès du recteur de votre académie, si votre action reste locale, auprès du ministère si elle doit être nationale.

CUI et CDI

Est-il possible d'établir un CDI sous le dispositif Contrat Unique d'Insertion ?

Oui. C'est l'une des différences entre le CUI et le Contrat d'Accompagnement à l'Emploi sur lequel il est calqué. Attention, cependant : la convention tripartite ne pourra, elle, avoir une durée totale supérieure à 24 mois. Cette convention est généralement signée d'abord sur 12 mois, renouvelable après un bilan avec les signataires (représentants de l'Etat ou du département, employeur et salarié). Les aides et exonérations afférentes au CUI sont assujetties à la convention et non au contrat. Ce sont deux documents bien distincts. Ainsi le contrat peut aller au-delà du cadre de la convention en ce qui concerne la durée et le salaire, mais cela veut dire que la structure supportera tout le poids financier de ce qui dépasse les termes de la convention. En tout état des choses, il faut respecter la convention collective dont dépend l'association.

Formation

Une association peut-elle organiser une action de formation de bénévoles sans organisme de formation ?

Oui. La déclaration d'activité nécessaire pour être reconnu organisme de formation concerne les formations des salariés, et sont indispensables pour une prise en charge par un organisme paritaire collecteur agréé (OPCA). Mais pour pouvoir mettre en place et faire financer par le Conseil de développement de la vie associative (CDVA) une action de formation en direction des bénévoles, l'association n'a à répondre qu'à des critères relativement larges. Son fonctionnement doit être démocratique et la réunion de ses instances statutaires régulières. Au niveau de la gestion, elle doit faire preuve de transparence, c'est à dire communiquer budgets et comptes aux financeurs et à ses membres. L'association doit en outre respecter la liberté de conscience et proposer une action qui ne soit pas à but sectaire ou communautariste. A partir de là, toute association peut organiser une action de formation et déposer un dossier de demande de subvention auprès de la Direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), à condition de respecter les délais de dépôt propres à chaque région. L'aide ne pourra dépasser 23 euros par jour et par bénévole stagiaire. Enfin, l'association peut ouvrir la formation aux bénévoles d'autres associations. Vous pouvez demander d'autres financements publics, mais ceux-ci ne devront jamais dépasser 80% du budget total.

Nous remercions le mensuel **"Associations Mode d'Emploi"** BP 215, 38506 Voiron Cedex, de nous autoriser à reprendre des éléments de son contenu.

En direct du Conseil local

Assemblée générale des responsables associatifs : Samedi 20 novembre 2010 à 9h.

Ce traditionnel rendez-vous que nous vous donnons est pour le Conseil Local de la vie associative, l'occasion de vous rendre compte de notre action mais surtout de mettre en débat nos projets, nos pistes de travail pour 2011.
C'est une rencontre que nous souhaitons ouverte, avec des échanges très libres, à partir de nos préoccupations mais surtout des vôtres.
Comment imaginer la Fête des Associations en 2011, année où «Aubagne a rendez-vous avec le Monde» ?
Comment gérer le besoin de locaux des associations pendant les 20 mois où la salle des fêtes sera en chantier ?
Ce sont quelques thèmes que nous souhaitons aborder avec vous, mais nous serons surtout attentifs à vos remarques, besoins, propositions…
Voilà qui nous promet une riche matinée que nous saurons, comme toujours, clore en toute convivialité !

Bénévolat et lutte contre les discriminations

Samedi 11décembre à partir de 9h, le Conseil local et le service de la Vie associative vous proposent une nouvelle rencontre autour du bénévolat.
Même fonctionnement que 2009 : 2 tables rondes apporteront un éclairage spécifique sur la lutte contre les discriminations autour du social et du sport.
Suivra une conférence avec comme invités pressentis des représentantes, régionale et locale, de la HALDE et Madame Habchi présidente nationale de Ni putes ni soumises.
Cette journée sera également l'occasion de la sortie du Carré de la Vie associative.

Renouvellement annuel : venez nous rejoindre !

Cette assemblée de responsables associatifs volontaires œuvre depuis plus de 10 ans dans notre ville dans l'intérêt général du mouvement associatif. Au travers des projets que nous développons nous tentons de répondre au mieux aux besoins, aux difficultés des acteurs associatifs.
Mais notre action n'a de sens que si notre assemblée est en phase avec les préoccupations du mouvement associatif local, dans toute sa diversité et si elle sans cesse irriguée par de nouvelles énergies et intelligences.
Nous vous invitons donc à venir nous rejoindre.
Cette année une dizaine de sièges sont à pourvoir. Il vous suffit de faire acte de candidature et ce avant le 17 décembre 2010.
Nous pouvons vous assurer que c'est une tâche passionnante et enrichissante qui vous attend au sein d'un groupe très diversifié et convivial…

internet pratique

Comment se servir de «legifrance.gouv.fr»

Prenons l'exemple de l'organisation d'un vide-greniers. Utilisez la fonction «Recherche thématique sur la législation et la réglementation en vigueur» en tapant dans le cadre «vente au déballage» et vous tomberez sur tous les textes qui se rapportent au sujet. Il vous faudra toutefois faire la différence entre les lois (articles commençant par la lettre «L») et les règlements (articles commençant par la lettre «R») ; «A» désignant les arrêtés et «D» les décrets.
Vous trouverez aussi sur «legifrance» tout ce qui se rapporte aux conventions collectives (en tapant votre domaine d'activité), le droit européen (traités, directives, etc.) et le droit international (traités). Vous y trouverez enfin les bulletins officiels publiés par les différentes administrations et comprenant notamment les directives.

En direct de la Maison de la Vie Associative

De nouveaux horaires...

Pour mieux vous servir la Maison de la Vie associative vous accueille désormais le lundi après-midi dès 13h30 et jusqu'à 19h ; elle sera par contre fermée le mercredi après-midi.
Les mardis, jeudis, vendredis et mercredis matin les horaires d'ouverture restent inchangés : 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fermée	8h30 à 12h30	8h30 à 12h30	8h30 à 12h30	8h30 à 12h30
13h30 à 19h	13h30 à 17h30	Fermée	13h30 à 17h30	13h30 à 17h30

Subventions municipales 2011

Avec l'automne voici revenu le cauchemar des responsables associatifs, les dossiers de demande de subvention !
Vous avez pu (ou auriez dû) trouver de l'aide lors du forum «financement» mis en place les 22 et 23 octobre dernier.
Mais l'équipe de la MVA reste disponible si vous rencontriez un gros souci.
Attention date limite de dépôt des dossiers le 25 novembre 2010.

carnet rose associatif

ASSOCIATION MAROCAINE DU PAYS D'AUBAGNE (AMPA)

Objet : aider toute personne dans le besoin d'aide sociale, culturelle, sportive et humaine. **Siège social :** ZAC du Charrel, bâtiment P, 13400 Aubagne.

ESPACE LOISIRS ET EVASION

Objet : créer un lieu de vie amical et convivial par l'organisation de diverses manifestations ayant un caractère divertissant et ludique. **Siège social :** 130, rue du Lieutenant Augustin Flandi, 13400 Aubagne.

O'Z DANSER

Objet : promouvoir et développer par tous moyens les danses. **Siège social :** résidence le Chantevent, bâtiment 5, chemin du Château, 13400 Aubagne.

LE CAISSON BARRE

Objet : créer du lien social en favorisant l'expression de la musique et du chant. **Siège social :** La Clé des Champs A2, chemin des Passons, 13400 Aubagne.

CAP OU PAS CAP

Objet : participation d'un équipage d'agents territoriaux aubagnais à la régate du défi des mairies et des collectivités territoriales organisé par la Gazette des Communes, et toutes autres manifestations en rapport avec ce challenge. **Siège social :** résidence les Tuileries, 18, boulevard Gambetta, 13400 Aubagne.

LES AUBAGNAIS RÉUNIS

Objet : utilisation des locaux propriété de la GLDF situés au 24 rue Louis Blanc, 13400 Aubagne. **Siège social :** 24, rue Louis Blanc, 13400 Aubagne.

NÉLYA L'ESPOIR POUR LA VIE

Objet : faire récolter les fonds pour que l'enfant Nélya Hamdi reçoive tous les soins nécessaires, afin de lui redonner la vie. **Siège social :** bâtiment E, ZAC le Charrel, 13400 Aubagne.

MÉLANGE DE COULEUR SPORTIVE

Objet : actions sportives et socio-culturelles qui permettra aux jeunes de partager les expériences en communauté sous forme de solidarité durable dans tous les domaines notamment technique, culturel, éducatif, sportif, en direction des populations concernées dans les pays en développement comme en France. **Siège social :** le Hameau des puits, bâtiment C1, 121, chemin de la Sabatière, 13400 Aubagne.

ASSOCIATION LES VIEUX DU STADE

Objet : resserrer les liens d'amitié entre anciens joueurs, dirigeants et supporters du Rugby club aubagnais, tout en maintenant des traditions rugbystiques, participer aux manifestations festives et folkloriques dans la tradition provençale organisées par la ville d'Aubagne. **Siège social :** quartier pont des Beaumont, 13400 Aubagne.

ASSOCIATION INFIRMIÈRE DE PROVENCE (AIP)

Objet : promouvoir la profession d'infirmière en exercice libéral. **Siège social :** chemin de la Bonne Jeanne, 13400 Aubagne.

LA GOUTTE DE SÈVE

Objet : sensibiliser par l'action culturelle à diverses thématiques ainsi que la promotion de la culture et de la connaissance, l'éveil artistique et culturel, les activités liés à l'écriture, à la lecture et à toutes formes d'expression. **Siège social :** maison de la vie associative, les Défensions, 140, allée Robert Govi, 13400 Aubagne.

DANZA

Objet : promouvoir la culture chorégraphique ; engager des publics diversifiés dans des projets artistiques centrés sur le corps ; rayonner dans la ville, la région ; échanger avec d'autres cultures. **Siège social :** parc privé le Pin Vert, 500, allée des Oiseaux, 13400 Aubagne.

PROVENCE-POÉSIE

Objet : favoriser par tous moyens les arts et lettres et notamment les nouvelles et la poésie. **Siège social :** maison de la vie associative, 140, allée Robert Govi, les Défensions, 13400 Aubagne.

APHILIA ASSOCIATION

Objet : proposer des espaces d'écoute, animation, information, formation, réflexion et prévention sur les phénomènes de la violence, ses causes et ses conséquences, dans nos sociétés. **Siège social :** maison de la vie associative, les Défensions, allée Robert Govi, 13400 Aubagne

F6IDEL 4L

Objet : faire récolter des fonds afin de participer aux 4l Trophy 2011et 2012. **Siège social :** 20, boulevard Horizons Clairs, 13400 Aubagne.

ASSOCIATION SPORTIVE DE MUSCULATION DES PASSONS

Objet : créer des animations sportives et des activités intergénérationnelles sur le quartier des Passons, notamment musculation, manifestations festives et sorties jeunes. **Siège social :** maison de quartier des Passons, impasse du Château, 13400 Aubagne.

AUBAGNE YOGA EMERAUDE

Objet : faire connaître les vertus du yoga et en particulier le natha yoga et ainsi agir contre le stress et la fatigue, dus au rythme toujours plus accéléré de notre vie quotidienne ; améliorer notre bien-être physique, par une recherche de vitalité grâce aux postures, aux techniques de respiration et visualisation ; développer confiance en soi, mener une vie équilibrée avec un minimum d'efforts et un maximum de concentration essentielle dans cette pratique qui s'applique à tous. **Siège social :** le Grand Cèdre, 120, chemin de la Pérussonne, 13400 Aubagne.

GARLABAN HUVEAUNE BAUME CALANQUE JUDO (G.H.B.C JUDO)

Objet : pratiquer le judo, le jujitsu, le kendo et disciplines associées, disciplines sportives régies par la fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées (F.F.J.D.A.) et d'une façon complémentaire éventuellement la pratique d'autres activités physiques, sportives et de pleine nature. **Siège social :** pont de Beaumont, Baudinard, 13400 Aubagne.

La recette de Léone

Ronde de croûtons autour du faisan farci

(Cette recette peut aussi être réalisée avec perdreau ou pintade ou même poulet)

Ingrédients : 1 faisan, 6 grives désossées ou 250g de foie de porc, 1 tranche de pain de mie trempée dans le lait, 10 baies de genièvre pilées, 8 platines de lard, sel, poivre, moutarde, ½ verre de cognac.

Farce : avec les grives hachées et les abats du faisan que vous aurez fait revenir dans l'huile d'olive, ajoutez 2 platines de lard, la tranche de pain de mie, les baies de genièvre, salez, poivrez, remuez, ajoutez le cognac, flambez.

Faisan : la veille salez et poivrez l'intérieur du faisan, un petit sucre, un peu de genièvre. Tartinez le faisan avec de la moutarde, salez, poivrez, bardez le faisan après l'avoir rempli de farce. Le lendemain, faites cuire le faisan dans une cocotte avec de l'huile d'olive.

Croûtons : coupez 10 tranches de pain rassis d'1,5cm d'épaisseur, grattez 4 gousses d'ail que vous mélangez à 3 cuillères d'huile d'olive, passez légèrement les tranches de pain sur cette préparation et faites dorer au four.

Lorsque le faisan est cuit, sortez la farce, ajoutez 3 cuillères de jus de cuisson à cette préparation et garnissez les croûtons que vous servirez autour du faisan découpé.

Lentilles : faites bouillir 1/2kg de lentilles et quelques gousses d'ail, salez, poivrez, arrosez ensuite du reste du jus de cuisson du faisan.

Lettre de la Vie associative AUBAGNE
N° 48 Nov. 2010

Prochain n° de la Lettre : janvier 2011. Adressez-nous vos informations **avant le 15 décembre.**